

令和8年度しらたか健紅ウェルネスポイント事業 ポイント付与一覧表

R8.7.13時点

項目			ポイント数
継続・入会時ボーナス ポイント	継続するとポイント付与(前年度からの継続者)		200
	早期入会するとポイント付与(7月末まで)		200
	入会するとポイント付与(8月以降)		100
毎日歩数ポイント 	65歳未満(男女)	8,000歩以上	20
		7,000~7,999歩	15
		6,000~6,999歩	10
		5,000~5,999歩	5
		4,000~4,999歩	2
		3,000~3,999歩	1
	65歳以上(男女)	6,000歩数以上	20
		5,000~5,999歩	15
		4,000~4,999歩	10
		3,000~3,999歩	5
		2,000~2,999歩	2
		1,000~1,999歩	1
体組成計測定ポイント	体組成計の測定するとポイント付与(月4回まで)	1回	30
ヘルスプラネット(HealthPlanet) ログインポイント	ログインするとポイント付与 (1日1回まで)	1回	1
アンケートポイント	アンケート回答でポイント付与 (事前・事後・その他)	1回	100
健診ポイント	健診を受け、AI解析をしたら (ミライフ)	1回	200
施設利用ポイント 	健康福祉センター(しらたかまるん) トレーニングルームを利用したらポイント付与(週3回まで)	1回	10
	健康福祉センター(しらたかまるん) 町民交流(カフェ)スペースを利用したらポイント付与(週3回まで)	1回	10
友達紹介ポイント	友達を紹介したらポイント付与(最大5人まで)	1回	30
アプリ閲覧ポイント	タニタ食堂レシビ、タニタ健康コラム、 健康ショートドラマの閲覧でポイント付与(1日1回まで)	どれか一つ	1
ウェルネスボーナスポイント	町の各種ボーナスイベントに参加したらポイント付与	1回	10~
ウォーキングラリーポイント	ウォーキングラリーゴールでポイント付与	1回	200
個別登録会・事業説明会 参加ポイント	参加したらポイント付与	1回	30
健康セミナー参加	タニタ健康セミナーに参加したらポイント付与	1回	50
献血ポイント	献血に参加したらポイント付与	1回	100
健康イベント・講演会 参加ポイント	イベント(健康まつり等)や各種講演会、 その他健康づくり事業等への参加などでポイント付与	1回	10~
	健康づくり推進員養成講座受講でポイント付与	修了式	100
	健診結果説明会参加でポイント付与	1回のみ	50
	聞こえのチェック・相談会に参加でポイント付与	1回のみ	50
	心のバリアフリー推進員養成研修会	1回	50
ボランティアポイント	町が指定するボランティア等に関連する活動に参加したらポイント付与	1回	10~
	健康まつりのボランティア・スタッフとして参加したらポイント付与	1回	50
	除雪ボランティアに参加したらポイント付与	1回	50
運動や健康教室への 参加ポイント 	町が指定した運動・健康教室に参加したらポイント付与 《対象》 ・運動で自分磨きプログラム ・元気わくわく教室 ・ごさげんプログラム(各種教室) ・ゆめスポしらたかRO*KU実施の教室 (シニアのリズム体操・筋活ピラティス・背骨コンディショニング教室・美姿勢エクササイズ・チェアエクササイズ・ゆるトレ教室) ※アプリでのポイント付与のみ	1回	5
	通所型サービスB(にじ・なないろ)への参加でポイント付与	1回	2

※都度、追加や修正を行う場合があります